

Interview dans Le Quotidien le 12 juin 2013 :

Le tabou du suicide doit être brisé

2013-06-12 10:04:00



La majorité des personnes suicidaires affichent des signes de détresse, des signes précurseurs que le site www.prevention-suicide.lu se propose d'énumérer

*De notre journaliste
Audrey Somnard*

D'après les derniers chiffres livrés par la Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale, 81 personnes ont mis fin à leurs jours en 2011. Un chiffre qui accuse une légère hausse depuis trois à quatre ans. Cette tendance pourrait être inversée si les personnes suicidaires recevaient de l'aide au moment opportun. Ce que veut rappeler la ligue à travers la nouvelle version de son site internet, c'est que le passage à l'acte n'est pas forcément inévitable.

Il y a des signes avant-coureurs que proches ou professionnels doivent prendre au sérieux, explique Fränz D'Onghia, docteur en psychologie : «Il y a différents signes qui doivent alerter. D'abord physiologiques. De grosses variations de poids par exemple. Toute rupture dans le comportement doit alerter. Une personne qui devient agressive, qui s'isole. Tout ce qui n'est pas de l'ordre du "normal" est à prendre en compte.» Et dans ces cas-là, il faut absolument réagir pour éviter que la personne ne s'enfonce dans son isolement, et ne pas hésiter à dire les mots et à parler de suicide.

Il ne faut pas avoir peur de parler du suicide

«Il faut parler avec la personne, ce n'est pas une erreur d'utiliser le mot suicide, au contraire, il faut nommer les choses pour ce qu'elles sont et être tout à fait clair. Si la personne est prête à parler de son mal-être, c'est en soi déjà bien car cela veut dire qu'elle accepte de l'aide extérieure.

Le Centre d'information et de prévention du suicide a lancé il y a quelques jours une nouvelle version de son site internet afin de sensibiliser le grand public sur le sujet et lutter contre les idées reçues.

Le suicide, c'est l'affaire de tous. Tel est en substance le message transmis lors du lancement de la nouvelle version du site internet www.prevention-suicide.lu. Avec au passage des conseils pour les proches et les professionnels.

Il ne faut pas hésiter à accompagner la personne pour demander l'aide de professionnels. Et il est important de mesurer l'urgence de la pensée suicidaire pour ne pas arriver trop tard», ajoute le psychologue.

Dans 90 % des cas, le suicide est précédé par des troubles psychiatriques, en très grande majorité des dépressions qui peuvent être facilement détectées. Si les femmes font plus de tentatives de suicide, les hommes sont en général plus radicaux, d'où des chiffres plus importants chez les hommes. Si le mode opératoire est à prendre en compte (médicamenteux chez les femmes, plutôt par arme chez les hommes), il y a un facteur déterminant sur lequel il faut être attentif : «Si les chiffres du suicide concernent beaucoup plus d'hommes, en revanche, au niveau des tentatives, les chiffres s'inversent. Les femmes ont plus de chance de s'en sortir parce qu'elles extériorisent leurs problèmes et hésitent moins facilement que les hommes à demander de l'aide. Ces derniers sont en général plus isolés et il est difficile de détecter un passage à l'acte», indique Franz D'Onghia.

Si l'on a peut-être tendance à penser que ce sont les adolescents qui sont le plus en proie aux idées noires, la réalité est tout autre : «Il y a un réel malaise chez les personnes âgées qui intéresse peu les médias. Avec l'âge, les maladies augmentent, ainsi que la perte d'autonomie qui engendre une baisse de l'estime de soi et bien souvent un isolement.» Un cocktail explosif qui a pour conséquence une surreprésentation des seniors dans les chiffres du suicide. L'accompagnement et la sortie de l'isolement sont donc des facteurs déterminants pour que la personne au bord de la rupture ait une chance de s'en sortir. Si les proches doivent reconnaître les signes d'une attitude suicidaire, les enseignants et autres professions du social et de la santé sont également invités à faire preuve de vigilance.

Une mine d'informations virtuelles

Le site du Centre d'information et de prévention du suicide est désormais plus clair, plus documenté. L'aide apportée est concrète.

Le suicide est la plupart du temps un acte évitable, cela fait partie des notions qui sont expliquées sur le site www.prevention-suicide.lu qui a pour but de donner un maximum d'informations aux personnes qui ont des tendances suicidaires, à l'entourage de ces personnes, ou encore aux professionnels qui ont affaire au grand public et donc potentiellement à des personnes suicidaires. Le site explique notamment que le passage à l'acte est très rarement instantané, et qu'il est mûrement réfléchi à travers une série d'étapes : la personne va tout d'abord faire le bilan pour trouver différentes solutions pour sortir de la crise. C'est à force de chercher des solutions qui s'avèrent inefficaces, que l'idée du suicide peut survenir. Si la situation perdure, l'envie d'échapper à tout ça s'intensifie, l'idée suicidaire revient alors régulièrement.

Mettre fin aux souffrances

Puis le suicide apparaît comme la seule solution capable de mettre fin aux souffrances de la personne. C'est à ce stade qu'elle commence à élaborer un plan précis. La dernière étape est symbolisée par un élément déclencheur, un événement souvent associé à la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Le site rappelle que ce processus n'est pas irréversible et que les personnes peuvent sortir d'une crise suicidaire à tout moment.



On trouve aussi sur le site une série de mythes et autres clichés autour du suicide. Comme celui que les gens qui parlent ouvertement de suicide ne passent généralement pas à l'acte. Faux, rétorque le site : «Bien qu'il soit vrai que certaines personnes qui parlent du suicide ne passent pas à l'acte, par peur de la mort, de souffrir, de faire souffrir leurs proches etc., mais en majorité ce n'est pas le cas. Des études montrent que 75 % des personnes décédées par suicide l'avaient annoncé au préalable. Quasiment personne ne se suicide sans faire connaître son désespoir à quelqu'un avant le passage à l'acte.»

La Ligue d'hygiène mentale

Le Centre d'information et de prévention du suicide est un service de la Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale qui existe depuis 1956.

Pour le Dr Patrick Gondoin, la ligue a pour mission d'aider les personnes souffrant de problèmes psychiques, mais également de dédramatiser les problèmes psychiatriques.

Une série de services de consultation et de numéros de téléphone sont disponibles sur le site : www.prevention-suicide.lu